

DÉFI SÈCHE ET RENFORCEMENT



JOUR 1

15 MIN AMRAP

DÉBUTANT :

**10 AIR SQUATS
8 POMPES (GENOUX SI
BESOIN)
10 SIT UPS
8 BURPEES (SANS SAUT SI
NECESSAIRE)**

INTERMÉDIAIRE :

**15 AIR SQUATS
12 POMPES
15 SIT-UPS
10 BURPEES**

ATHLÈTE:

**20 JUMP SQUATS
15 POMPES
20 V-UPS
12 BURPEES (AVEC SAUT
EXPLOSIF)**

+ 10 000 PAS



JOUR 2

EMOM 12 MIN

DÉBUTANT :

MINUTE 1 : 10 MOUNTAIN CLIMBERS + 10 SQUATS

MINUTE 2 : 10 SIT-UPS + 10 JUMPING JACKS

MINUTE 3 : 20 SECONDES DE PLANCHE

INTERMÉDIAIRE :

MINUTE 1 : 15 MOUNTAIN CLIMBERS + 15 SQUATS

MINUTE 2 : 15 SIT-UPS + 15 JUMPING JACKS

MINUTE 3 : 30 SECONDES DE PLANCHE

ATHLÈTE :

MINUTE 1 : 20 MOUNTAIN CLIMBERS + 20 SQUATS

MINUTE 2 : 20 SIT-UPS + 20 JUMPING JACKS

MINUTE 3 : 40 SECONDES DE PLANCHE

JOUR 3

FOR TIME

DÉBUTANT :

**30 AIR SQUATS
20 PUSH-UPS
40 JUMPING JACKS
30 SIT-UPS
20 BURPEES**

INTERMÉDIAIRE :

**50 AIR SQUATS
30 PUSH-UPS
60 JUMPING JACKS
40 SIT-UPS
30 BURPEES**

ATHLÈTE:

**75 JUMP SQUATS
50 PUSH-UPS
80 JUMPING JACKS
50 V-UPS
40 BURPEES**

JOUR 4

**10 MINUTES
AMRAP**

DÉBUTANT :

**10 SIT-UPS
20 BICYCLE CRUNCHES
20 SECONDES DE PLANCHE
10 LEG RAISES**

INTERMÉDIAIRE :

**15 SIT-UPS
30 BICYCLE CRUNCHES
30 SECONDES DE PLANCHE
15 LEG RAISES**

ATHLÈTE:

**20 V-UPS
40 BICYCLE CRUNCHES
40 SECONDES DE PLANCHE
20 LEG RAISES**

JOUR 5

**EMOM 15
MINUTES**

DÉBUTANT :

**MINUTE 1 : 10 JUMP SQUATS
MINUTE 2 : 10 BURPEES
MINUTE 3 : 10 SKATER
JUMPS (FENTES
LATERALES)**

INTERMÉDIAIRE :

**MINUTE 1 : 15 JUMP SQUATS
MINUTE 2 : 15 BURPEES
MINUTE 3 : 15 SKATER
JUMPS**

ATHLÈTE :

**MINUTE 1 : 20 JUMP SQUATS
MINUTE 2 : 20 BURPEES
MINUTE 3 : 20 SKATER
JUMPS**

LEXIQUE

AMRAP :

L'AMRAP (AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE) SIGNIFIE FAIRE LE PLUS DE TOURS POSSIBLE D'UN GROUPE D'EXERCICES EN UN TEMPS LIMITÉ. PAR EXEMPLE, SI TU AS 10 MINUTES, TU RÉPÈTES LES MÊMES EXERCICES ENCORE ET ENCORE, EN ESSAYANT D'EN FAIRE LE PLUS POSSIBLE AVANT QUE LE TEMPS SOIT ÉCOULÉ.

EMOM :

L'EMOM (EVERY MINUTE ON THE MINUTE) VEUT DIRE QUE TU DOIS COMMENCER UN EXERCICE AU DÉBUT DE CHAQUE MINUTE. PAR EXEMPLE, SI TU DOIS FAIRE 10 SQUATS, TU LES FAIS DÈS QUE LA MINUTE COMMENCE, PUIS TU TE REPOSES LE RESTE DE LA MINUTE. QUAND LA MINUTE SUIVANTE COMMENCE, TU RECOMMENCES !

FOR TIME :

LE "FOR TIME" SIGNIFIE QUE TU DOIS FAIRE UN GROUPE D'EXERCICES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.

MOUVEMENTS



SIT UPS

1. POSITION DE DÉPART : ALLONGE-TOI SUR LE DOS, LES GENOUX PLIÉS ET LES PIEDS À PLAT AU SOL. PLACE TES MAINS DERRIÈRE LA TÊTE OU CROISÉES SUR LA POITRINE.
2. MOUVEMENT : EN ENGAGEANT TES MUSCLES ABDOMINAUX, SOULÈVE TON TORSE VERS TES GENOUX EN ARRONDISSANT LE DOS. GARDE TES PIEDS AU SOL.
3. RETOUR : DESCENDS LENTEMENT TON DOS JUSQU'À LA POSITION DE DÉPART, EN CONTRÔLANT LE MOUVEMENT.
4. RÉPÈTE : EFFECTUE LE MOUVEMENT EN GARDANT UN RYTHME FLUIDE, SANS À-COUPS.

CONSEIL : NE TIRE PAS SUR TON COU AVEC TES MAINS. UTILISE BIEN TES ABDOS POUR MONTER ET DESCENDRE.

BURPEES



1. POSITION DE DÉPART : DEBOUT, LES PIEDS ÉCARTÉS À LA LARGEUR DES ÉPAULES.
2. DESCENTE EN SQUAT : ACCROUPE-TOI ET PLACE TES MAINS AU SOL DEVANT TOI, UN PEU PLUS LARGES QUE TES PIEDS.
3. POSITION DE PLANCHE : ENVOIE RAPIDEMENT TES PIEDS EN ARRIÈRE POUR TE RETROUVER EN POSITION DE PLANCHE (CORPS DROIT, APPUI SUR LES MAINS ET LES PIEDS).
4. POMPE (OPTIONNEL) : FAIS UNE POMPE EN DESCENDANT TON TORSE VERS LE SOL (OPTION POUR LES PLUS AVANCÉS).
5. RETOUR EN SQUAT : RAMÈNE TES PIEDS VERS TES MAINS POUR RETROUVER LA POSITION ACCROUPEE.
6. SAUT : DEPUIS LA POSITION ACCROUPEE, SAUTE EN L'AIR EN LEVANT LES BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE.
7. RÉPÈTE : ATERRIS DOUCEMENT ET ENCHAÎNE DIRECTEMENT AVEC LA PROCHAINE RÉPÉTITION.

CONSEIL : GARDE UN BON RYTHME, MAIS ASSURE-TOI DE BIEN CONTRÔLER CHAQUE ÉTAPE POUR ÉVITER LES BLESSURES.



V-UPS

1. POSITION DE DÉPART : ALLONGE-TOI SUR LE DOS, LES BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE ET LES JAMBES ALLONGÉES AU SOL.
2. MOUVEMENT : EN UTILISANT TES ABDOMINAUX, SOULÈVE SIMULTANÉMENT TES JAMBES ET TON TORSE POUR FORMER UN "V". TES BRAS VONT VERS TES PIEDS.
3. TOUCHER DES PIEDS : ESSAIE DE TOUCHER TES ORTEILS AVEC TES MAINS EN GARDANT TES JAMBES AUSSI DROITES QUE POSSIBLE.
4. RETOUR : REDESCENDS LENTEMENT EN CONTRÔLANT LE MOUVEMENT JUSQU'À RETROUVER LA POSITION DE DÉPART (TORSE ET JAMBES AU SOL).
5. RÉPÈTE : CONTINUE À ENCHAÎNER EN GARDANT UN BON RYTHME ET EN ENGAGEANT BIEN LES ABDOS.

CONSEIL : GARDE LE DOS BIEN DROIT ET ÉVITE DE CAMBRER LORSQUE TU REDESCENDS. CONCENTRE-TOI SUR LE CONTRÔLE DU MOUVEMENT POUR NE PAS TE BLESSER.

MOUVEMENTS



MOUNTAIN CLIMBERS

1. POSITION DE DÉPART : METS-TOI EN POSITION DE PLANCHE, LES BRAS TENDUS SOUS LES ÉPAULES, LE CORPS BIEN DROIT (APPUI SUR LES MAINS ET LES ORTEILS).
2. MOUVEMENT : RAMÈNE RAPIDEMENT UN GENOU VERS TA POITRINE TOUT EN GARDANT L'AUTRE JAMBE TENDUE.
3. CHANGEMENT DE JAMBES : ALTERNE EN RAMENANT L'AUTRE GENOU VERS LA POITRINE, COMME SI TU COURAIS SUR PLACE EN POSITION DE PLANCHE.
4. RÉPÉTITION : CONTINUE À ALTERNER RAPIDEMENT LES JAMBES, EN GARDANT TON CORPS ALIGNÉ ET LES ABDOS BIEN ENGAGÉS.

CONSEIL : MAINTIENS LE DOS DROIT ET ÉVITE DE LEVER LES HANCHES. GARDE UN RYTHME CONSTANT TOUT EN CONTRÔLANT TES MOUVEMENTS POUR BIEN TRAVAILLER TES ABDOS ET TON CARDIO.



JUMPING JACK

1. POSITION DE DÉPART : DEBOUT, LES PIEDS JOINTS ET LES BRAS LE LONG DU CORPS.
2. MOUVEMENT : SAUTE EN ÉCARTANT LES PIEDS ET EN LEVANT LES BRAS AU-DESSUS DE TA TÊTE SIMULTANÉMENT.
3. RETOUR : SAUTE DE NOUVEAU POUR RAMENER LES PIEDS ENSEMBLE ET ABAISSE LES BRAS LE LONG DU CORPS.
4. RÉPÈTE : CONTINUE DE SAUTER TOUT EN ÉCARTANT ET RAPPROCHANT LES PIEDS, EN GARDANT UN RYTHME CONSTANT.

CONSEIL : ASSURE-TOI D'ATTERRIR EN DOUCEUR SUR LA POINTE DES PIEDS ET DE GARDER LES GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS POUR ÉVITER TOUT CHOC SUR LES ARTICULATIONS.●

BICYCLES CRUNCH



1. POSITION DE DÉPART : ALLONGE-TOI SUR LE DOS AVEC LES MAINS DERRIÈRE LA TÊTE ET LES JAMBES LEVÉES, LES GENOUX PLIÉS À 90°.
2. MOUVEMENT : SOULÈVE LÉGÈREMENT TON TORSE EN ENGAGEANT LES ABDOMINAUX. EN MÊME TEMPS, AMÈNE TON COUDE DROIT VERS TON GENOU GAUCHE EN ÉTENDANT LA JAMBE DROITE.
3. CHANGEMENT DE CÔTÉ : ALTERNE IMMÉDIATEMENT EN AMENANT TON COUDE GAUCHE VERS TON GENOU DROIT TOUT EN ÉTENDANT LA JAMBE GAUCHE.
4. RÉPÈTE : CONTINUE D'ALTERNER EN FAISANT UN MOUVEMENT DE PÉDALAGE AVEC TES JAMBES ET UNE ROTATION AVEC LE HAUT DU CORPS.

CONSEIL : GARDE UN MOUVEMENT CONTRÔLÉ EN UTILISANT LES ABDOS, ÉVITE DE TIRER SUR TON COU. CONCENTRE-TOI SUR LA ROTATION DU TORSE ET LE CONTACT COUDE-GENOU.

LIENS DÉMOS EXERCICES EN VIDÉO

SKATER JUMPS

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=UF8VZIGEPH0&FEATURE=YOUTU.BE](https://www.youtube.com/watch?v=UF8VZIGEPH0&feature=youtu.be)

BURPEES

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ULHD-U3H8BY](https://www.youtube.com/watch?v=ULHD-U3H8BY)

POMPES NIVEAU DEBUTANTS (SUR GENOUX)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=-HM9NEC-_UW](https://www.youtube.com/watch?v=-HM9NEC-_UW)

PLANCHE NIVEAU DEBUTANTS

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DANEEMW-GU&FEATURE=YOUTU.BE](https://www.youtube.com/watch?v=DANEEMW-GU&feature=youtu.be)

BICYCLE CRUNCH

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=CBKIDZ_XYJY](https://www.youtube.com/watch?v=CBKIDZ_XYJY)

LEG RAISES

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=QOJVBRHOLZ4](https://www.youtube.com/watch?v=QOJVBRHOLZ4)

V SIT CRUNCH

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=YQKLM6WUKQA](https://www.youtube.com/watch?v=YQKLM6WUKQA)

JUMPING JACK

PLAN ALIMENTAIRE



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 1

PETIT-DÉJEUNER : PORRIDGE

- 100 G DE FRUITS ROUGES (MYRTILLES, FRAMBOISES)
- 10 AMANDES ENTIÈRES



- PRÉPARATION :

1. FAIS CHAUFFER LES FLOCONS D'AVOINE DANS LE LAIT À FEU DOUX JUSQU'À OBTENIR UNE CONSISTANCE CRÉMEUSE.

2. GARNIS AVEC LES FRUITS ROUGES ET LES AMANDES.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 400-450 KCAL
- GLUCIDES : 50 G | PROTÉINES : 25 G | LIPIDES : 12 G

EN-CAS MATIN : YAOURT GREC ET NOIX



- INGRÉDIENTS :

- 150 G DE YAOURT GREC NATURE (PROTÉINES)
- 10 G DE NOIX (ACIDES GRAS SAINS)
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MIEL (OPTIONNEL POUR LE GOÛT)

- PRÉPARATION : MÉLANGE LE TOUT SIMPLEMENT DANS UN BOL.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 200 KCAL
- GLUCIDES : 10 G | PROTÉINES : 12 G | LIPIDES : 12 G

PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 1



DÉJEUNER :

WRAP DE DINDE, AVOCAT ET LÉGUMES GRILLÉS

• INGRÉDIENTS :

- 1 WRAP COMPLET OU GALETTE DE BLÉ COMPLET
- 100 G DE DINDE GRILLÉE OU RÔTI DE DINDE (PROTÉINES MAIGRES)
- 50 G D'AVOCAT
- 100 G DE LÉGUMES GRILLÉS (POIVRONS, COURGETTES, AUBERGINES)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE HOUMOUS (AJOUT DE GLUCIDES COMPLEXES ET DE BONNES GRAISSES)

• PRÉPARATION :

1. FAIS GRILLER LES LÉGUMES ET LAISSE-LES REFROIDIR.
2. TARTINE LE HOUMOUS SUR LE WRAP, AJOUTE LA DINDE, L'AVOCAT ET LES LÉGUMES GRILLÉS.
3. ROULE LE WRAP ET C'EST PRÊT.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 450-500 KCAL
- GLUCIDES : 50 G | PROTÉINES : 30 G | LIPIDES : 15 G

PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 1

EN-CAS APRÈS-MIDI (FACULTATIF) : SMOOTHIE VERT RAPIDE

- INGRÉDIENTS :
 - 1 POIGNÉE D'ÉPINARDS FRAIS
 - 1/2 BANANE
 - 100 ML DE LAIT D'AMANDE OU DE LAIT DE VACHE
 - 1 CUILLÈRE DE POUDRE DE PROTÉINES (VANILLE OU NATURE)
 - 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE GRAINES DE LIN MOULUES
- PRÉPARATION : MIXE TOUS LES INGRÉDIENTS ENSEMBLE JUSQU'À OBTENIR UNE CONSISTANCE LISSE.
- VALEUR APPROXIMATIVE : 250 KCAL
- GLUCIDES : 25 G | PROTÉINES : 20 G | LIPIDES : 7 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 1

DÎNER : SAUMON RÔTI, PATATES DOUCES ET HARICOTS VERTS

- **INGRÉDIENTS :**

- 120 G DE FILET DE SAUMON

- 150 G DE PATATES DOUCES

- 100 G DE HARICOTS VERTS

- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

- ASSAISONNEMENT : HERBES DE PROVENCE, SEL, POIVRE

- **PRÉPARATION :**

1. PRÉCHAUFFE LE FOUR À 180°C.

2. ENROBE LE SAUMON ET LES PATATES DOUCES COUPÉES EN DÉS DANS UN PEU D'HUILE D'OLIVE ET ASSAISONNE AVEC LES HERBES DE PROVENCE.

3. FAIS CUIRE LE TOUT AU FOUR PENDANT 20-25 MINUTES, ET BLANCHIS LES HARICOTS VERTS PENDANT CE TEMPS.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 500-550 KCAL

- GLUCIDES : 45 G | PROTÉINES : 30 G | LIPIDES : 20 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 2

PETIT-DÉJEUNER : BOL D'ÇAÏ ÉNERGISANT



- INGRÉDIENTS :
- 100 G DE PURÉE D'ÇAÏ SURGELÉE (SANS SUCRE AJOUTÉ)
- 1 BANANE
- 30 G DE FLOCONS D'AVOINE (GLUCIDES COMPLEXES)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE D'AMANDE OU DE CACAHUÈTE
- 50 G DE YAOURT GREC NATURE (PROTÉINES)
- 10 G DE GRAINES DE CHIA
- PRÉPARATION :

1. MIXE LA PURÉE D'ÇAÏ AVEC LA MOITIÉ DE LA BANANE ET UN PEU D'EAU OU DE LAIT D'AMANDE JUSQU'À OBTENIR UNE TEXTURE LISSE.

2. VERSE DANS UN BOL ET GARNIS AVEC LES FLOCONS D'AVOINE, LE RESTE DE LA BANANE TRANCHÉE, LE YAOURT, LE BEURRE D'AMANDE ET LES GRAINES DE CHIA.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 400-450 KCAL
- GLUCIDES : 50 G | PROTÉINES : 20 G | LIPIDES : 15 G

EN-CAS MATIN : BARRE PROTÉINÉE MAISON

- INGRÉDIENTS :
- 30 G DE FLOCONS D'AVOINE
- 1 CUILLÈRE DE POUDRE DE PROTÉINES (CHOCOLAT OU VANILLE)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE DE CACAHUÈTE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MIEL
- 10 G DE GRAINES DE COURGE
- PRÉPARATION : MÉLANGE TOUS LES INGRÉDIENTS ET FAÇONNE EN BARRE. RÉSERVE AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT 30 MINUTES AVANT DE MANGER.
- VALEUR APPROXIMATIVE : 200 KCAL
- GLUCIDES : 25 G | PROTÉINES : 15 G | LIPIDES : 8 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 2

DÉJEUNER : SALADE DE QUINOA, POULET ET MANGUE



- INGRÉDIENTS :
- 100 G DE QUINOA CUIT
- 120 G DE POULET GRILLÉ (PROTÉINES MAIGRES)
- 50 G DE MANGUE EN DÉS
- 1 AVOCAT (50 G)
- 100 G DE CONCOMBRE ET TOMATES CERISES
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE ET JUS DE CITRON

- PRÉPARATION :

1. FAIS CUIRE LE QUINOA ET LAISSE REFROIDIR.
2. DANS UN BOL, MÉLANGE LE QUINOA, LE POULET COUPÉ EN DÉS, LA MANGUE, L'AVOCAT, ET LES LÉGUMES.
3. ASSAISONNE AVEC DE L'HUILE D'OLIVE ET DU JUS DE CITRON.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 500 KCAL
- GLUCIDES : 55 G | PROTÉINES : 30 G | LIPIDES : 18 G

EN-CAS APRÈS-MIDI : ŒUFS DURS ET CRUDITÉS

- INGRÉDIENTS :
- 2 ŒUFS DURS
- 100 G DE CAROTTES ET CONCOMBRE EN BÂTONNETS
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE HOUMOUS POUR TREMPER
- PRÉPARATION : FAIS CUIRE LES ŒUFS À L'AVANCE ET COUPE LES LÉGUMES EN BÂTONNETS.
- VALEUR APPROXIMATIVE : 200 KCAL
- GLUCIDES : 10 G | PROTÉINES : 15 G | LIPIDES : 12 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 2

DÎNER : TACOS DE POISSON AVEC SALSA À L'ANANAS

- INGRÉDIENTS :

- 120 G DE POISSON BLANC GRILLÉ (CABILLAUD, COLIN)
- 2 TORTILLAS DE MAÏS
- 50 G DE CHOU ROUGE RÂPÉ
- 50 G D'ANANAS EN DÉS
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE YAOURT GREC (REMPLAÇANT DE LA CRÈME)
- CORIANDRE FRAÎCHE ET JUS DE CITRON VERT POUR ASSAISONNER

- PRÉPARATION :

1. FAIS GRILLER LE POISSON AVEC UN PEU DE CITRON ET D'ÉPICES.
2. PRÉPARE UNE SALSA AVEC L'ANANAS, LA CORIANDRE, ET UN PEU DE CITRON VERT.
3. GARNIS LES TORTILLAS DE POISSON, DE CHOU ROUGE, DE LA SALSA ET DU YAOURT GREC.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 500 KCAL

- GLUCIDES : 50 G | PROTÉINES : 30 G | LIPIDES : 12 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 3

PETIT-DÉJEUNER : TOAST À L'AVOCAT, ŒUF POCHÉ ET SAUMON FUMÉ

- INGRÉDIENTS :
 - 1 TRANCHE DE PAIN COMPLET
 - 1/2 AVOCAT
 - 1 ŒUF POCHÉ
 - 50 G DE SAUMON FUMÉ
 - QUELQUES FEUILLES DE ROQUETTE POUR GARNIR
 - JUS DE CITRON ET POIVRE POUR ASSAISONNER
- PRÉPARATION :
 1. FAIS GRILLER LA TRANCHE DE PAIN COMPLET.
 2. ÉCRASE L'AVOCAT ET ÉTALE-LE SUR LE TOAST.
 3. AJOUTE L'ŒUF POCHÉ PAR-DESSUS ET LE SAUMON FUMÉ.
 4. GARNIS AVEC UN PEU DE ROQUETTE, DU JUS DE CITRON ET DU POIVRE.
- VALEUR APPROXIMATIVE : 400-450 KCAL
- GLUCIDES : 35 G | PROTÉINES : 20 G | LIPIDES : 20 G

EN-CAS MATIN : POMME ET BEURRE DE CACAHUÈTE

- INGRÉDIENTS :
 - 1 POMME
 - 1 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE DE CACAHUÈTE (NATURE, SANS SUCRE AJOUTÉ)
- PRÉPARATION : COUPE LA POMME EN TRANCHES ET TREMPÉ-LES DANS LE BEURRE DE CACAHUÈTE.
- VALEUR APPROXIMATIVE : 200 KCAL
- GLUCIDES : 25 G | PROTÉINES : 5 G | LIPIDES : 10 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 3

DÉJEUNER : BOWL DE POULET, RIZ COMPLET ET LÉGUMES

- INGRÉDIENTS :

- 100 G DE RIZ COMPLET CUIT
- 120 G DE POULET GRILLÉ (PROTÉINES MAIGRES)
- 1/2 AVOCAT
- 100 G DE LÉGUMES SAUTÉS (POIVRONS, ÉPINARDS, CAROTTES)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE SAUCE SOJA FAIBLE EN SEL
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE GRAINES DE SÉSAME

- PRÉPARATION :

1. FAIS CUIRE LE RIZ COMPLET À L'AVANCE.
2. SAUTER LES LÉGUMES DANS UNE POÊLE AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE.
3. DANS UN BOL, MÉLANGE LE RIZ, LES LÉGUMES, LE POULET GRILLÉ EN TRANCHES ET L'AVOCAT.
4. AJOUTE UN PEU DE SAUCE SOJA ET DES GRAINES DE SÉSAME POUR ASSAISONNER.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 500 KCAL

- GLUCIDES : 50 G | PROTÉINES : 30 G | LIPIDES : 15 G

EN-CAS APRÈS-MIDI : COTTAGE CHEESE ET AMANDES

- INGRÉDIENTS :

- 150 G DE COTTAGE CHEESE
- 10 AMANDES
- PRÉPARATION : SIMPLEMENT MÉLANGER ET DÉGUSTER.
- VALEUR APPROXIMATIVE : 200 KCAL
- GLUCIDES : 10 G | PROTÉINES : 15 G | LIPIDES : 10 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 3

DÎNER : TAJINE DE LÉGUMES ET POIS CHICHES

- INGRÉDIENTS :

- 100 G DE POIS CHICHES CUITS

- 100 G DE COURGETTES

- 100 G DE CAROTTES

- 1/2 OIGNON

- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

- ÉPICES : CUMIN, CURCUMA, GINGEMBRE, CANNELLE

- 50 G DE SEMOULE DE BLÉ COMPLET (CUITE)

- PRÉPARATION :

1. FAIS REVENIR L'OIGNON DANS L'HUILE D'OLIVE, PUIS AJOUTE LES CAROTTES ET COURGETTES COUPÉES EN MORCEAUX.

2. AJOUTE LES ÉPICES ET UN PEU D'EAU POUR FAIRE MIJOTER.

3. AJOUTE LES POIS CHICHES CUITS ET LAISSE CUIRE À FEU DOUX PENDANT 15-20 MINUTES.

4. SERRE AVEC LA SEMOULE COMPLÈTE.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 500 KCAL

- GLUCIDES : 55 G | PROTÉINES : 15 G | LIPIDES : 15 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 4

PETIT-DÉJEUNER : CRÊPES À LA FARINE D'AVOINE ET COMPOTE DE FRUITS

- INGRÉDIENTS :

- 50 G DE FARINE D'AVOINE
- 1 ŒUF
- 100 ML DE LAIT D'AMANDE OU DE VACHE
- 1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MIEL
- 100 G DE COMPOTE DE POMMES (SANS SUCRE AJOUTÉ) OU FRUITS ROUGES

- PRÉPARATION :

1. MÉLANGE LA FARINE D'AVOINE, L'ŒUF, LE LAIT ET LA LEVURE JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE LISSE.
2. FAIS CUIRE DES PETITES CRÊPES DANS UNE POÊLE ANTIADHÉSIVE.
3. SERRE LES CRÊPES AVEC LA COMPOTE DE FRUITS ET UN PEU DE MIEL.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 400-450 KCAL

- GLUCIDES : 50 G | PROTÉINES : 20 G | LIPIDES : 12 G

EN-CAS MATIN : SMOOTHIE AUX BAIES ET PROTÉINES

- INGRÉDIENTS :

- 100 G DE FRUITS ROUGES (FRAISES, FRAMBOISES, MYRTILLES)
- 1 CUILLÈRE DE POUDRE DE PROTÉINES (VANILLE)
- 150 ML DE LAIT D'AMANDE OU DE VACHE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE GRAINES DE CHIA
- PRÉPARATION : MIXE TOUS LES INGRÉDIENTS ENSEMBLE JUSQU'À OBTENIR UN SMOOTHIE ONCTUEUX.
- VALEUR APPROXIMATIVE : 200 KCAL
- GLUCIDES : 20 G | PROTÉINES : 20 G | LIPIDES : 5 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 4

DÉJEUNER : BOWL DE POIS CHICHES GRILLÉS ET LÉGUMES

- INGRÉDIENTS :

- 100 G DE POIS CHICHES CUIITS (PROTÉINES VÉGÉTALES)
- 100 G DE QUINOA CUIT
- 50 G DE BETTERAVES CUITES EN DÉS
- 50 G DE CAROTTES RÂPÉES
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE FETA ÉMIETTÉE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRETTE MAISON (HUILE D'OLIVE, VINAIGRE BALSAMIQUE)

- PRÉPARATION :

1. MÉLANGE TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN GRAND BOL.

2. AJOUTE LES POIS CHICHES GRILLÉS AU FOUR AVEC UN PEU D'ÉPICES (PAPRIKA, CUMIN) ET GARNIS AVEC LA FETA.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 500 KCAL

- GLUCIDES : 55 G | PROTÉINES : 20 G | LIPIDES : 15 G

EN-CAS APRÈS-MIDI : FROMAGE BLANC 0 % ET FRUITS SECS

- INGRÉDIENTS :

- 150 G DE FROMAGE BLANC 0 %
- 20 G DE RAISINS SECS OU CRANBERRIES SÉCHÉES
- PRÉPARATION : MÉLANGE SIMPLEMENT LE FROMAGE BLANC AVEC LES FRUITS SECS.
- VALEUR APPROXIMATIVE : 200 KCAL
- GLUCIDES : 25 G | PROTÉINES : 15 G | LIPIDES : 5 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 4

DÎNER : SAUTÉ DE BŒUF AUX LÉGUMES ET NOUILLES DE RIZ

- INGRÉDIENTS :

- 120 G DE BŒUF MAIGRE (RUMSTECK OU STEAK HACHÉ À 5 %)
- 100 G DE NOUILLES DE RIZ CUITES
- 100 G DE BROCOLI
- 1 POIVRON ROUGE COUPÉ EN LAMELLES
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE SAUCE SOJA FAIBLE EN SEL
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ D'HUILE DE SÉSAME

- PRÉPARATION :

1. FAIS REVENIR LES LÉGUMES DANS UNE POÊLE AVEC L'HUILE DE SÉSAME.
2. AJOUTE LE BŒUF COUPÉ EN LAMELLES OU HACHÉ, ET FAIS CUIRE.
3. SERRE AVEC LES NOUILLES DE RIZ ET ASSAISONNE AVEC LA SAUCE SOJA.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 500-550 KCAL
- GLUCIDES : 50 G | PROTÉINES : 30 G | LIPIDES : 15 G



PLAN ALIMENTAIRE

JOUR 5

DÎNER : SAUTÉ DE BŒUF AUX LÉGUMES ET NOUILLES DE RIZ

- INGRÉDIENTS :

- 120 G DE BŒUF MAIGRE (RUMSTECK OU STEAK HACHÉ À 5 %)
- 100 G DE NOUILLES DE RIZ CUITES
- 100 G DE BROCOLI
- 1 POIVRON ROUGE COUPÉ EN LAMELLES
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE SAUCE SOJA FAIBLE EN SEL
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ D'HUILE DE SÉSAME

- PRÉPARATION :

1. FAIS REVENIR LES LÉGUMES DANS UNE POÊLE AVEC L'HUILE DE SÉSAME.
2. AJOUTE LE BŒUF COUPÉ EN LAMELLES OU HACHÉ, ET FAIS CUIRE.
3. SERRE AVEC LES NOUILLES DE RIZ ET ASSAISONNE AVEC LA SAUCE SOJA.

- VALEUR APPROXIMATIVE : 500-550 KCAL
- GLUCIDES : 50 G | PROTÉINES : 30 G | LIPIDES : 15 G



LISTE DE COURSES

FRUITS ET LÉGUMES :

- FRUITS FRAIS :
 - 6 BANANES
- FRUITS ROUGES (FRAISES, FRAMBOISES, MYRTILLES)
 - 1 MANGUE
 - 3 POMMES
- 1 ANANAS (OU ENVIRON 200 G D'ANANAS EN DÉS)

• LÉGUMES FRAIS :

- 2 AVOCATS
- 1 CONCOMBRE
- 1 BOTTE DE CAROTTES
 - 1 BROCOLI
- 1 POIVRON ROUGE
- 1 COURGETTE
- CHOU ROUGE RÂPÉ
- ÉPINARDS FRAIS
- BETTERAVES CUITES
 - ROQUETTE
- 1/2 OIGNON

LÉGUMES ET FRUITS SECS :

- RAISINS SECS OU CRANBERRIES SÉCHÉES
- GRAINES DE CHIA
- GRAINES DE LIN MOULUES
- GRAINES DE COURGE
- GRAINES DE SÉSAME

PROTÉINES ANIMALES :

- POULET
- SAUMON FUMÉ
- BŒUF MAIGRE (RUMSTECK OU STEAK HACHÉ 5 %)
 - 8 ŒUFS
- POISSON BLANC (CABILLAUD, COLIN)

LISTE DE COURSES

PROTÉINES VÉGÉTALES ET LAITS VÉGÉTAUX :

- TOFU FERME (GRILLÉ OU SAUTÉ)
- 1 L DE LAIT D'AMANDE (NON SUCRÉ)
- 1 L DE LAIT DE VACHE (OU SUBSTITUT LAITIER PRÉFÉRÉ)
 - YAOURT GREC
 - FROMAGE BLANC 0 %

CÉRÉALES, FÉCULENTS ET LÉGUMINEUSES :

- QUINOA
- FLOCONS D'AVOINE
- RIZ COMPLET
- NOUILLES DE RIZ
- TORTILLAS DE MAÏS OU WRAPS COMPLETS
- PATATES DOUCES
- POIS CHICHES
- SEMOULE COMPLÈTE

OLÉAGINEUX ET BEURRES DE NOIX :

- AMANDES ENTIÈRES OU EFFILÉES
- NOIX
- BEURRE D'AMANDE OU DE CACAHUÈTE (NATURE)

HUILES, SAUCES ET CONDIMENTS :

- HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
- HUILE DE SÉSAME
- VINAIGRE BALSAMIQUE
- SAUCE SOJA (FAIBLE EN SEL)
- SAUCE TAHINI (PÂTE DE SÉSAME)
- MIEL OU SIROP D'ÉRABLE (POUR SUCRER)

ÉPICES ET ASSAISONNEMENTS :

- CUMIN, CURCUMA, GINGEMBRE, PAPRIKA, CANNELLE
- HERBES DE PROVENCE
- CORIANDRE FRAÎCHE
- JUS DE CITRON (OU CITRONS FRAIS)
- POIVRE ET SEL

GUIDE PRÉPARATION REPAS



1. PLANIFICATION DES REPAS DE LA SEMAINE

- **ÉTAPE 1 :** DÉCIDE DES REPAS PRINCIPAUX À PRÉPARER POUR LA SEMAINE, EN TE BASANT SUR TON PLAN ALIMENTAIRE. POUR CE GUIDE, PARTONS SUR LA BASE DE 3 REPAS PAR JOUR (PETIT-DÉJEUNER, DÉJEUNER, DÎNER) ET DES ENCAS.
- **ÉTAPE 2 :** CHOISIS 2 À 3 PROTÉINES (POULET, TOFU, POISSON) ET 2 À 3 SOURCES DE GLUCIDES COMPLEXES (QUINOA, RIZ COMPLET, PATATES DOUCES) QUE TU POURRAS MÉLANGER TOUT AU LONG DE LA SEMAINE AVEC DES LÉGUMES VARIÉS.
- **ÉTAPE 3 :** FAIS UNE LISTE DE COURSES BASÉE SUR CES REPAS. UTILISE LA LISTE COMPLÈTE QUE NOUS AVONS ÉTABLIE POUR ACHETER TOUS LES INGRÉDIENTS EN UNE SEULE FOIS.

GUIDE PRÉPARATION REPAS

2. PRÉPARATION EN AVANCE (BATCH COOKING)

L'OBJECTIF EST DE CUISINER EN GRANDES QUANTITÉS PENDANT UNE OU DEUX SESSIONS DE CUISINE POUR LA SEMAINE. VOICI COMMENT ORGANISER TA SESSION DE PRÉPARATION DE REPAS :

ÉTAPE 1 : PRÉPARE LES PROTÉINES

- **POULET** : FAIS GRILLER OU CUIRE AU FOUR PLUSIEURS FILETS DE POULET EN UNE SEULE FOIS (ENVIRON 500 G À 1 KG). ASSAISONNE-LES SIMPLEMENT AVEC DES HERBES DE PROVENCE, SEL, POIVRE, OU UN MÉLANGE D'ÉPICES COMME LE PAPRIKA, LE CUMIN OU LE CURRY.
- **TOFU** : COUPE LE TOFU EN CUBES ET FAIS-LE MARINER (SAUCE SOJA, AIL, GINGEMBRE) AVANT DE LE FAIRE SAUTER OU GRILLER AU FOUR.
- **SAUMON OU POISSON** : FAIS CUIRE DU SAUMON AU FOUR (120-240 G PAR PORTION) AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE ET DU JUS DE CITRON POUR AJOUTER DU GOÛT.

ÉTAPE 2 : CUIS LES GLUCIDES COMPLEXES

- **RIZ COMPLET OU QUINOA** : FAIS CUIRE UNE GRANDE QUANTITÉ DE RIZ COMPLET OU DE QUINOA POUR LA SEMAINE. ENVIRON 500 G CUITS DEVRAIENT COUVRIR PLUSIEURS REPAS.
- **PATATES DOUCES** : ÉPLUCHE ET COUPE EN MORCEAUX LES PATATES DOUCES, ASSAISONNE-LES AVEC DE L'HUILE D'OLIVE, DU PAPRIKA ET DU SEL, PUIS FAIS-LES RÔTIR AU FOUR JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT TENDRES.

ÉTAPE 3 : PRÉPARE LES LÉGUMES

- **LÉGUMES RÔTIS OU SAUTÉS** : FAIS RÔTIR OU SAUTER EN GRANDE QUANTITÉ DES LÉGUMES VARIÉS (BROCOLI, POIVRONS, CAROTTES, COURGETTES) AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE, DES ÉPICES OU DES HERBES.
- **LÉGUMES CRUS** : PRÉPARE DES CRUDITÉS (CAROTTES, CONCOMBRES) EN BÂTONNETS POUR DES ENCAS RAPIDES OU POUR ACCOMPAGNER TES REPAS.

ÉTAPE 4 : PRÉPARE LES PETITS-DÉJEUNERS ET ENCAS

- **PORRIDGE OU CHIA PUDDING** : PRÉPARE PLUSIEURS PORTIONS DE PORRIDGE OU DE CHIA PUDDING POUR LE PETIT-DÉJEUNER. PAR EXEMPLE, FAIS TREMPER LES GRAINES DE CHIA DANS DU LAIT D'AMANDE LA VEILLE POUR GAGNER DU TEMPS.
- **BARRES PROTÉINÉES OU SMOOTHIE PACKS** : PRÉPARE DES SMOOTHIE PACKS EN METTANT LES FRUITS ET LA POUDRE DE PROTÉINES DANS DES SACS DE CONGÉLATION, PRÊTS À MIXER. TU PEUX ÉGALEMENT PRÉPARER DES BARRES PROTÉINÉES MAISON EN AVANCE.

GUIDE PRÉPARATION REPAS

3. ASSEMBLAGE DES REPAS DE LA SEMAINE

MAINTENANT QUE TOUT EST PRÊT, IL TE SUFFIT DE COMBINER LES DIFFÉRENTES PRÉPARATIONS DANS DES BOÎTES HERMÉTIQUES POUR CRÉER DES REPAS COMPLETS. VOICI QUELQUES IDÉES POUR ASSEMBLER TES PLATS RAPIDEMENT :

EXEMPLE DE REPAS POUR LE DÉJEUNER ET LE DÎNER :

- 1. BUDDHA BOWL :** QUINOA + POULET GRILLÉ + LÉGUMES RÔTIS (COURGETTES, POIVRONS) + SAUCE TAHINI.
- 2. SALADE COMPLÈTE :** RIZ COMPLET + SAUMON + ÉPINARDS FRAIS + AVOCAT + VINAIGRETTE MAISON.
- 3. TACOS RAPIDES :** PATATES DOUCES RÔTIES + TOFU SAUTÉ + SALADE DE CHOU ROUGE + TORTILLAS DE MAÏS.
- 4. BOWL PROTÉINÉ :** QUINOA + BROCOLI SAUTÉ + FILET DE SAUMON + SAUCE SOJA.

PRÉPARER DES PORTIONS INDIVIDUELLES :

- METS CHAQUE REPAS DANS UN CONTENANT HERMÉTIQUE POUR AVOIR 2 À 3 JOURS DE REPAS PRÊTS DANS TON RÉFRIGÉRATEUR.
- TU PEUX CONGELER UNE PARTIE DES REPAS (PAR EXEMPLE, LE RIZ OU LE POULET GRILLÉ) POUR LA FIN DE LA SEMAINE AFIN D'ÉVITER QU'ILS NE SE GÂTENT.

GUIDE PRÉPARATION REPAS

4. CONSEILS POUR OPTIMISER LA PRÉPARATION DES REPAS

- INVESTIS DANS DE BONNES BOÎTES DE CONSERVATION HERMÉTIQUES ET DES BOCAUX EN VERRE POUR GARDER LES ALIMENTS FRAIS PLUS LONGTEMPS.
- UTILISE DES ÉPICES ET HERBES VARIÉES POUR DONNER DU GOÛT SANS AJOUTER TROP DE CALORIES. CHANGE LES ASSAISONNEMENTS CHAQUE SEMAINE POUR ÉVITER LA MONOTONIE.
- ALTERNER LES LÉGUMES D'UNE SEMAINE À L'AUTRE (PAR EXEMPLE, ALTERNE ENTRE COURGETTES, POIVRONS, ÉPINARDS ET CHOU) POUR GARDER LA VARIÉTÉ ET ÉVITER DE TE LASSER DES MÊMES REPAS.
- SI TU CUISINES POUR PLUSIEURS PERSONNES, PRÉPARE DES PORTIONS ADAPTÉES EN FONCTION DES BESOINS CALORIQUES DE CHACUN.

5. GAIN DE TEMPS ET D'EFFICACITÉ

- CUISSON SIMULTANÉE : UTILISE LE FOUR POUR FAIRE CUIRE LES LÉGUMES ET LES PROTÉINES EN MÊME TEMPS. PAR EXEMPLE, FAIS RÔTIR DU POULET ET DES LÉGUMES EN MÊME TEMPS À 180°C.
- UTILISATION D'APPAREILS : SI TU AS UN CUISEUR À RIZ OU UN AUTOCUISEUR, UTILISE-LE POUR CUIRE LE QUINOA, LE RIZ OU LES PATATES DOUCES PLUS RAPIDEMENT.
- PRÉPARATION DES ENCAS : PRÉPARE DES PORTIONS D'ENCAS À L'AVANCE (BÂTONNETS DE LÉGUMES AVEC HOUMOUS, AMANDES, FRUITS FRAIS) POUR ÉVITER LES GRIGNOTAGES NON CONTRÔLÉS.

CHALLENGE **FIT** FIGHT

FÉLICITATIONS!

POUR ALLER PLUS LOIN RÉSERVE TON BILAN FORME OFFERT

SMS/WHATSAPP 06 29 20 21 36



COACH KARLITO
SPORT - NUTRITION - MENTAL